Pilates Power Gym

Modelo AB - 7620

LEIA TODAS AS INSTRUÇÕES ANTES DE USAR E GUARDE ESTE MANUAL PARA CONSULTAS FUTURAS.

Manual de Instruções

Pilates Power Gym

Número	Descrição	Quant.	Especif.
43	Estrutura do Tubo de Espuma	2	
44	Parafuso	8	M5*10
45	Tampa do Rolamento	2	
46	Rolamento	2	
47	Eixo I	5	M8*45
48	Porca de Travamento	8	M5
49	Volante fixo Deslizante	4	ϕ37*17.5
50	Conjunto de Abraçadeiras “U”	2	
51	Eixo II	8	M8*35
52	Clipe Elástico 1	2	ϕ17
53	Volante Deslizante	4	ϕ35*28
54	Estrutura Deslizante Superior	1	
55	Rolo	2	ϕ50*12
56	Estrutura do volante Deslizante	1	
57	Clipe Elástico 2	4	ϕ8
58	Maçaneta de Travamento	2	
59	Estrutura Deslizante Inferior	1	
60	Botoque de Borracha	11	
61	Cinta	1	M8*85
62	Posicionador do Calço de Borracha	1	
63	Rolamento	8	
64	Rolete da Estrutura Deslizante	4	ϕ38*28
65	Cabo Central	1	ϕ3.5*895
66	Cabo Curto	1	ϕ3.5*549
67	Cabo Elástico 1	1	ϕ8
68	Cabo Elástico 2	1	ϕ8
69	Cabo Elástico 3	1	ϕ8
70	Cabo Elástico 4	1	ϕ8
71	Parafuso	2	ϕ8*28
72	Parafuso	2	M4*16
73	Pino	2	
74	Calço de Borracha	2	
75	Parafuso	2	M4*15

Manual Pilates Power Gym-2010.indd Spread 2 of 10 - Pages(2, 19)

16/3/2010 15:51:30

Número	Descrição	Quant.	Especif.
1	Cabo Longo	1	
2	Tampa Debaixo da Esfera de Posição	2	
3	Tampa de Cima da Esfera de Posição	2	
4	Gancho para Puxar	2	
5	Gancho	4	
6	Guidão	2	
7	Cinta	10	M4*9
8	Trilho Lateral	2	
9	Tampa Protetora Esquerda	2	
10	Parafuso	8	ST4.2*10
11	Tampa Protetora Direita	2	
12	Cinta	8	M8*15
13	Placa de Fixação do Apoio de Cabeça	1	
14	Cinta	1	M6*35
15	Placa Decorativa	1	
16	Apoio de Cabeça	1	
17	Prancha	1	
18	Porca de Trava	1	M6
19	Arruela	1	ϕ6
20	Tubo de Espuma	1	ϕ33*ϕ25*460
21	Travessa	1	
22	Pino	2	
23	Tubo de Espuma do Guidão	2	ϕ30*ϕ24*150
24	Estrutura de Apoio do Pé	1	
25	Tampa de Proteção Esquerda do Rolo	2	
26	Tampa de Proteção Direita do Rolo	2	
27	Cabo Elástico do Pino	2	
28	Parafuso	6	ST4.2*10
29	Porca de Travamento	25	M8
30	Arruela	23	ϕ8
31	Rolete da Estrutura Deslizante	2	ϕ40*16
32	Parafuso	2	M8*30
33	Parafuso	4	M8*45
34	Estrutura da Base	1	
35	Estrutura de Regulagem	1	
36	Tubo de Regulagem	1	
37	Manopla “U”	1	ϕ8
38	Amortecedor	2	ϕ95*ϕ23*135
39	Tampa Plástica de Proteção	1	
40	Rolamento	26	
41	Volante Deslizante	5	ϕ64*16
42	Cinta	2	M8*50

INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE SEGURANÇA

1. A capacidade máxima de peso do Pilates Power Gym é de 125 kg. Pessoas cujo peso excede esse limite não devem usar esse aparelho.
2. Mantenha as crianças sempre afastadas do Pilates Power Gym. Não deixe crianças não supervisionadas no mesmo ambiente do aparelho.
3. Se o usuário sentir tontura, náusea, dor no peito, falta de ar, ou qualquer outro sintoma anormal, deve parar de exercitar-se imediatamente. Neste caso, um médico deverá ser consultado imediatamente.
4. Coloque o Pilates Power Gym em uma superfície limpa e plana. Coloque um cobertor debaixo do aparelho para ajudar a mantê-lo estável e para proteger o piso.
5. Use sempre roupas adequadas para exercícios. Não use roupas folgadas que podem embaraçar em peças móveis. Também há necessidade de calçado próprio para exercícios.
6. Só use o Pilates Power Gym para as finalidades para as quais ele foi projetado e conforme as instruções deste manual. Não use nenhum acessório que não seja recomendado pelo fabricante.
7. Não coloque objetos afiados perto do Pilates Power Gym.
8. Pessoas deficientes não devem usar o Pilates Power Gym sem a presença de um profissional de saúde qualificado.
9. Antes de exercitar-se, faça sempre alongamento.
10. Nunca use o Pilates Power Gym se o aparelho não estiver funcionando perfeitamente.
11. Nunca faça exercícios 45 minutos antes de uma refeição, nem uma hora depois.
12. Quando o Pilates Power Gym estiver sendo usado, outras pessoas devem ficar, pelo menos, um metro afastadas do aparelho.

ATENÇÃO: Antes de começar este ou qualquer programa de exercícios, consulte um médico. Leia atentamente todas as instruções antes de usar o aparelho.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

O Pilates Power Gym foi desenvolvido pelo fisiologista Kevin Abelbeck, especialista em modelagem corporal e projetista de equipamentos de ginástica, que dedicou sua vida à promoção de um estilo de vida saudável por meio do condicionamento físico. Seu Pilates Power Gym é um incrível aparelho de ginástica multiuso que proporciona mais de 40 exercícios com 20 níveis de resistência.
Sua principal meta de treinamento é modelar e reforçar os músculos abdominais (oblíquos), costas e região lombar (deltóides, rombóides), quadris (glúteos, flexores do quadril), músculos internos e externos das coxas (abdutores e adutores), tendão de Aquiles, tríceps e peitorais.

Manual Pilates Power Gym-2010.indd Spread 3 of 10 - Pages(18, 3)
16/3/2010 15:51:30

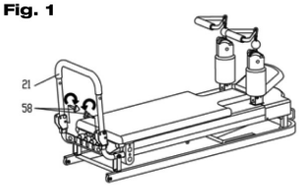
Antes de usar o Pilates Power Gym, recomenda-se que você faça alongamento. Também é muito importante fazer um desaquecimento depois de terminar os exercícios de Pilates. Aquecimento e desaquecimento preparam você para os exercícios e ajudam na recuperação após os exercícios.

INÍCIO

O Pilates Power Gym já vem completamente montado. Basta dobrar a barra de apoio dos pés e inserir o pino de travamento (veja a foto). Agora já está tudo pronto para você começar sua rotina de exercícios.
A prancha deslizante vem com 5 alturas variáveis para intensificar os exercícios. Para elevar a prancha, puxe fora os guidões e levante a prancha até a altura desejada.
A resistência pode ser aumentada ou diminuída de duas maneiras. Ou removendo ou inserindo um, duas, três ou quatro cabos de força e/ou levantando e abaixando a prancha para qualquer uma de suas cinco posições de inclinação, possibilitando 20 níveis de resistência.

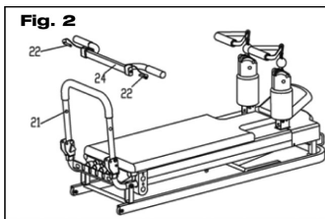
INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Fig. 1



1. Retire as maçanetas de travamento (#58), gire a barra transversal (#21) para a posição mostrada na ilustração ao lado, e trave-a com as maçanetas de aperto (#58).

Fig. 2

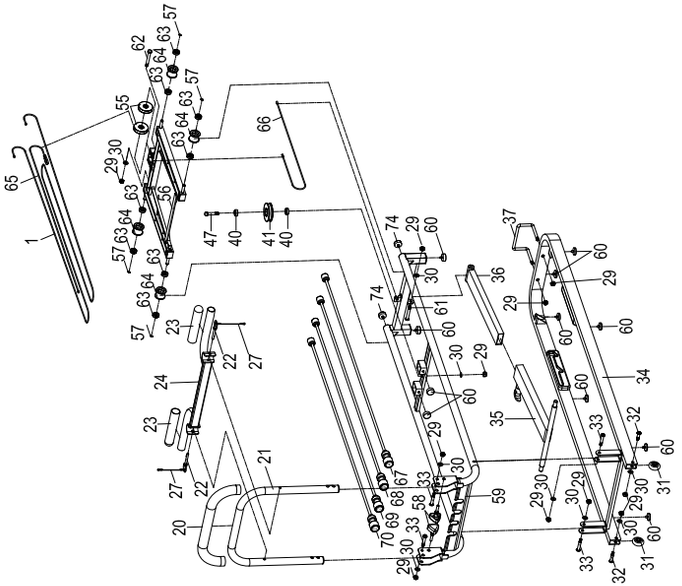


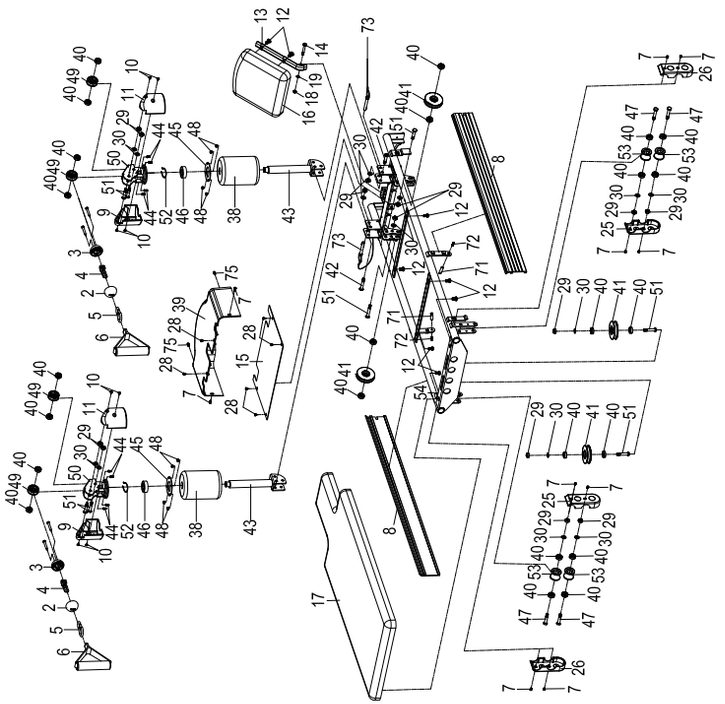
2. Insira a estrutura de apoio do pé (#24) na barra transversal (#21), e fixe-a com os pinos (#22).

GUIA DE EXERCÍCIOS

Os seguintes exercícios de Pilates foram projetados para trabalhar os músculos abdominais, lombares, das coxas e dos glúteos. Ao se exercitar, muita gente tem tendência a prender a respiração. Fique atento para esse fato e lembre-se de respirar normalmente. Inspire profundamente pelo nariz e

COMPONENTES

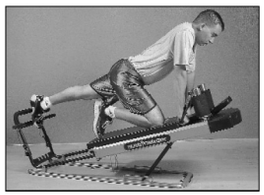




Manual Pilates Power Gym-2010.indd Spread 4 of 10 - Pages(4, 17)
16/3/2010 15:51:31

lentamente a barra. Abaixe levemente um dos joelhos para um dos lados, enquanto você os estende para fora. Isso criará uma leve torção nas pernas. Mantenha os glúteos na prancha deslizante e mantenha a parte superior do corpo reta. Expire e volte lentamente à posição inicial. Alterne a torção de uma perna para outra.
Ótimo para trabalhar coxas, panturrilhas, quadris, glúteos e quadríceps.

ALONGAMENTO DOS GLÚTEOS



De frente para a cabeceira, ajoelhe-se no meio da prancha deslizante. Segure na lateral da estrutura, para ter apoio, e coloque um pé sobre a barra de apoio. Inspire e empurre lentamente a barra, até a perna ficar totalmente estendida, sem travar o joelho. Use os músculos glúteos ao empurrar. Expire e volte lentamente à posição inicial. Alterne as pernas.
Ótimo exercício para trabalhar os glúteos.

ALONGAMENTO DAS PERNAS

Coloque um dos pés no chão, perto da barra de apoio, e o outro no centro da prancha deslizante. Mantenha os dois pés retos. Inspire e lentamente empurre a prancha deslizante para frente. Dobre os joelhos em um ângulo de 90 graus sobre a prancha. Cuidado para não travar o joelho.
Ótimo para trabalhar as pernas, quadríceps, quadris, glúteos e tendões.

expire pela boca. Expanda o diafragma quando inspirar. Concentre-se nos movimentos. Mantenha as costas, pescoço e ombros relaxados. Na medida em que você se exercitar, não trave os joelhos. Joelhos travados podem causar hiperextensão e lesões. Mantenha a coluna vertebral em uma curva suave, mas não arqueada.
Todos os exercícios de Pilates exigem que o aparelho esteja em uma posição plana e, quando exercitar o pé, você deve usar todas as cordas de extensão. Os exercícios de extensão exigem o uso da prancha deslizante em um plano inclinado confortável, além de cordas com o nível de resistência adequado.

AQUECIMENTO

Antes de praticar qualquer exercício físico, é aconselhável fazer alguns exercícios de alongamento, como os mostrados nas figuras. Cada alongamento deve ser mantido por aproximadamente 30 segundos. Não force e não exija demais dos músculos durante o alongamento. Se doer, PARE.

Inclinação lateral

Inclinação frontal

Alongamento da parte posterior da coxa

Alongamento da parte interna das coxas

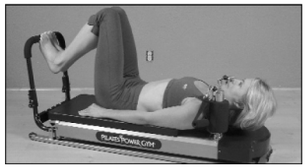
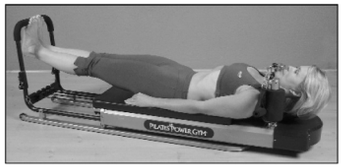
Alongamentos de panturrilha e tendão de Aquiles

PLIÉ

Coloque os pés na barra de apoio dos pés, separados por aproximadamente 7 cm, com os dedos dos pés curvados sobre a barra de apoio. Forme um V com os pés, unindo os calcanhares. Levante levemente os calcanhares e mantenha os dedos dos pés flexionados. Force as pernas para fora, mantendo os calcanhares unidos. Volte lentamente à posição original.
É indicado para panturrilhas e parte interna das coxas.

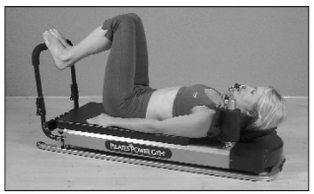
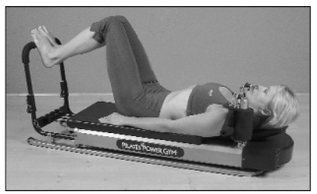
Manual Pilates Power Gym-2010.indd Spread 5 of 10 - Pages(16, 5)
16/3/2010 15:51:36

ARCOS RETOS

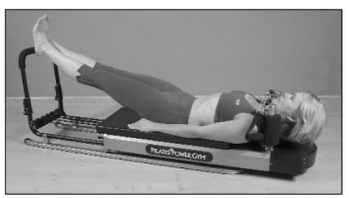
Mantenha os pés juntos e coloque a base dos dedos dos pés na barra de apoio. Curve os dedos dos pés como se fosse segurar a barra. Mantendo os arcos dos pés na barra e as pernas juntas, estenda lentamente as pernas. Mantenha os músculos das coxas e glúteos contraídos enquanto faz o exercício. Volte lentamente à posição original. Não trave os joelhos depois de estender as pernas. Concentre o exercício nas coxas.
É indicado para panturrilhas e parte interna das coxas.

ARCOS FLEXIONADOS

Assuma a mesma posição usada no exercício "Arcos". Ao invés de estender totalmente as pernas, como foi feito em "Arcos", force parcialmente as pernas para fora, com movimentos curtos e rápidos. Mantenha os joelhos dobrados e os músculos das coxas e glúteos contraídos durante o exercício. Relaxe e volte à posição inicial. **Este exercício trabalha toda a musculatura da coxa.**

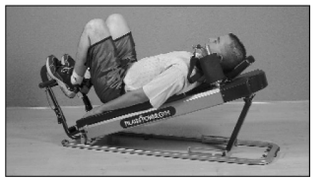
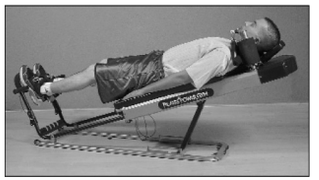
CALCANHARES RETOS



Coloque os calcanhares na barra de apoio e mantenha os pés flexionados com os dedos para cima, durante todo o exercício. Mantenha as pernas juntas, completamente esticadas. Contraia a parte interna das coxas e os glúteos enquanto você empurra a barra de apoio, com os pés. Relaxe enquanto você volta lentamente à posição original e repita os movimentos.
Este exercício trabalha panturrilhas, quadríceps e glúteos.

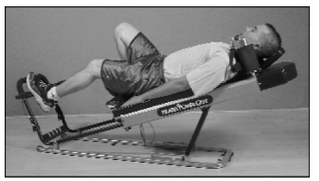
Deite-se na prancha deslizante e dobre os joelhos. Segure os guidões e traga-os para seu lado. As palmas das mãos devem estar voltadas para dentro, na direção do corpo. Enquanto inspira, estenda os braços retos para fora, em um movimento tipo arco, até ficarem na altura dos ombros, levemente dobrados. Expire e volte lentamente os braços para a posição inicial.
Ótimo exercício para definir os ombros.

AGACHAMENTO

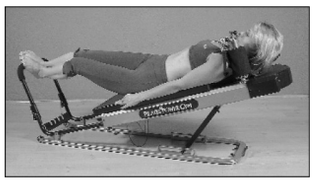
Deite na prancha deslizante e coloque os pés na barra de apoio, separados na distância de seus ombros. Dobre os joelhos em um ângulo de 90 graus. Inspire enquanto empurra lentamente a barra de apoio dos pés, até as pernas ficarem completamente estendidas. Expire enquanto volta lentamente à posição inicial.
Este é um ótimo exercício para os quadríceps, glúteos e panturrilhas.

AGACHAMENTO COM UMA PERNA



Deite-se na prancha deslizante e coloque um dos pés na barra de apoio e o outro na prancha deslizante. Inspire e empurre com a perna contra a barra de apoio dos pés. Expire enquanto volta lentamente para a posição inicial. Mude as pernas, para ter mais eficiência no exercício.

AGACHAMENTO COM GIRO



Deite-se sobre a prancha deslizante e coloque os dois pés sobre a barra de apoio, separados por aproximadamente 7 centímetros. Expire e empurre

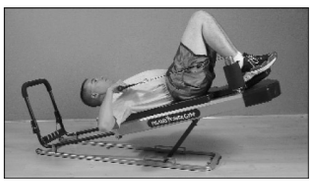
Manual Pilates Power Gym-2010.indd Spread 6 of 10 - Pages(6, 15)
16/3/2010 15:51:37

e volte lentamente à posição inicial, abaixando a cabeça e os ombros.
Trabalha os músculos abdominais superiores e inferiores.

FLEXÃO ABDOMINAL ROLADA

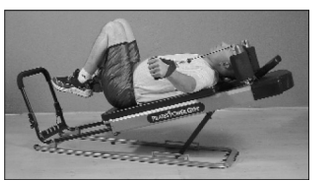
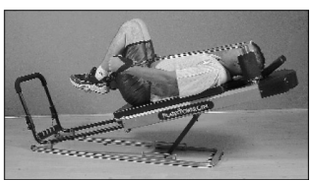
Deite-se na prancha deslizante e coloque os pés, separados por aproximadamente 7 centímetros, sobre a barra de apoio. Agarre os guidões e, mantendo os braços junto ao corpo, traga os braços até os ombros com as palmas das mãos voltadas para baixo. Inspire e estenda os braços para baixo contra as laterais do corpo, levantando cabeça e ombros, e contraindo os músculos abdominais. Expire e volte lentamente à posição inicial. Certifique-se de deixar os braços e músculos abdominais fazerem todo o trabalho.
Este é um ótimo exercício para trabalhar os músculos abdominais superiores.

ELEVAÇÃO LATERAL DEITADO

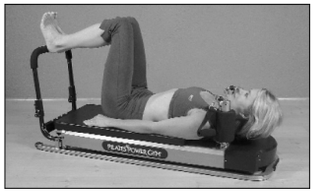
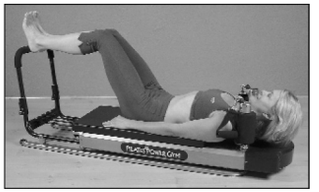


Deite na prancha deslizante, com a cabeça embaixo da barra de apoio dos pés e com os pés na cabeceira. Dobre os joelhos. Agarre os guidões e, com os braços estendidos, traga-os para os lados do corpo, com as mãos voltadas para baixo. Inspire e puxe os guidões direto para trás, na direção do peito, mantendo-os paralelos ao corpo. Expire e volte lentamente para a posição inicial.
Ótimo exercício para exercitar a parte superior do corpo, especialmente ombros, trapézio e bíceps.

ELEVAÇÃO LATERAL

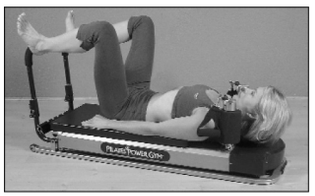
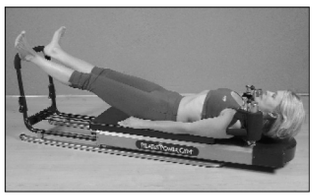



CALCANHARES FLEXIONADOS

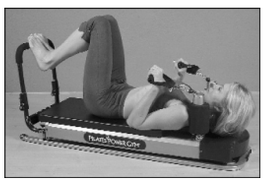
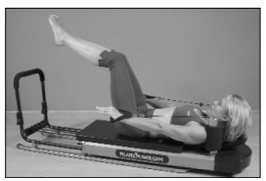
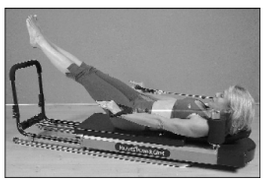
Assuma a mesma posição inicial do exercício "Calcanhares". Empurre as pernas com movimentos curtos e rápidos. Mantenha os joelhos dobrados durante todo o exercício. **Este exercício trabalha toda a musculatura da coxa.**

CALCANHARES ABERTOS

Coloque um calcanhar em cada extremidade da barra de apoio do pé. Mantenha os pés fixos com os dedos para cima, durante todo o exercício. Inspire enquanto estende as pernas, com o cuidado de não travar os joelhos. Expire e volte lentamente para a posição inicial.

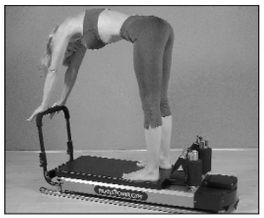
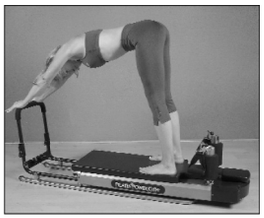
CENTENAS

Passo 1. Deite sobre a prancha deslizante e apóie os pés na barra de apoio dos pés.
Passo 2. Agarre os guidões.
Passo 3. Eleve os braços verticalmente, com as palmas das mãos voltadas para baixo. Inspire quando abaixar os braços. Simultaneamente, levante a cabeça como se fosse uma flexão e estenda as pernas a 45 graus. Estenda os pés quando eles estiverem no alto.
Passo 4. Expire, levante os braços, abaixe a cabeça e volte os pés para a barra de apoio.
Sugestão: Inspire 5 segundos e expire 5 segundos.

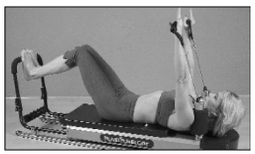
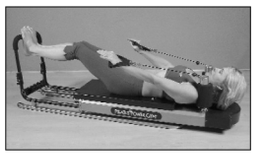
Manual Pilates Power Gym-2010.indd Spread 7 of 10 - Pages(14, 7)
16/3/2010 15:51:37

GATO

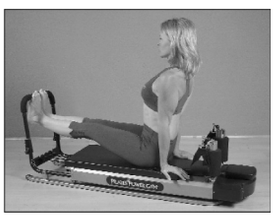
Coloque os pés na prancha deslizante (na extremidade mais distante dos guidões) e apóie as mãos na barra de apoio dos pés.
Com a cabeça entre os braços, mantenha o pescoço e os ombros relaxados. Lembre-se de manter os joelhos levemente dobrados. Empurre a prancha para trás. Use a parte inferior do corpo e os músculos abdominais para voltar à posição original.

CÍRCULOS DE BRAÇOS

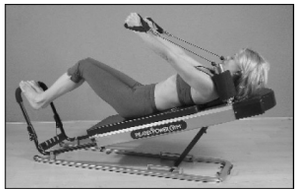
Deite-se na prancha deslizante e coloque as bases dos dedos dos pés na barra de apoio. Segure os guidões, estenda os braços verticalmente, com as palmas das mãos voltadas para a barra de apoio dos pés. Faça grandes círculos com os braços, movimentando-os para baixo, nas laterais do corpo, sobre a cabeça, e volte para a posição inicial, com as palmas das mãos voltadas para a barra de apoio dos pés. Repita cinco vezes em uma direção e depois mude a direção.

CALCANHARES ABAIXANDO



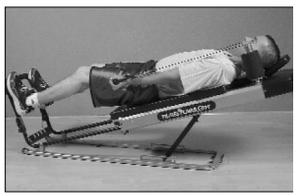
Sente-se na prancha deslizante. Apóie-se com os braços estendidos ligeiramente para trás e segure nos guidões. Separe os pés (aproximadamente 10 centímetros) sobre a barra de apoio dos pés, e segure a barra com os dedos dos pés. Junte os calcanhares, até eles se tocarem e seus pés formarem um V. Mantendo as costas perfeitamente retas, estenda as pernas,

EXTENSÃO DE TRÍCEPS



Deite-se na prancha deslizante e coloque os pés, separados por aproximadamente 7 centímetros, sobre a barra de apoio. Segure nos guidões com as palmas das mãos para cima e estenda os braços para cima. Mantenha os braços parados em cima, inspire e estenda os guidões na direção dos joelhos. As palmas das mãos agora estarão voltadas para baixo e os braços estarão completamente estendidos. Expire ao puxar os braços de volta.
Este exercício é ótimo para exercitar os tríceps e os antebraços.

FLEXÃO DE TRÍCEPS DEITADO



Deite-se na prancha deslizante e coloque os pés, separados por aproximadamente 7 centímetros, em cima da barra de apoio. Segure os guidões e estenda completamente os braços para baixo. Mantenha os braços parados ao lado do corpo, inspire, e dobre os cotovelos, trazendo os braços, na direção dos ombros. Expire enquanto puxa os braços de volta. Leve lentamente os braços de volta à posição inicial, enquanto inspira.

FLEXÃO ABDOMINAL INCLINADA

Levante a prancha deslizante até um ângulo confortável. Coloque os pés na barra de apoio, separados por aproximadamente 7 centímetros. Cruze os braços em volta do peito. Inspire, contraia os músculos abdominais e, enquanto empurra a barra com os pés, levante a cabeça e os ombros. Expire

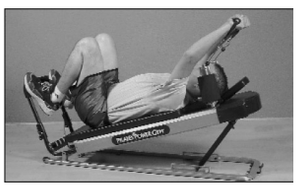
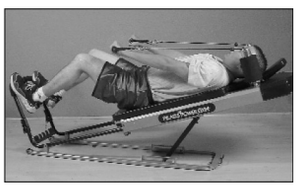
Manual Pilates Power Gym-2010.indd Spread 8 of 10 - Pages(8, 13)
16/3/2010 15:51:39

os guidões com as palmas das mãos voltadas para frente. Inspire lentamente e estenda os guidões para cima, mantendo as palmas das mãos voltadas para frente. Inspire e estenda lentamente os braços para cima com cuidado, para não travar os cotovelos. Expire enquanto puxa os braços para trás. Leve lentamente os braços de volta à posição inicial, enquanto inspira.
Este exercício trabalha peito, ombros, tríceps e abdominais.

FLEXÃO SENTADO

Sente-se na prancha deslizante, de frente para os guidões, com as pernas abertas. Agarre os guidões com as palmas das mãos para cima. Os braços devem estar estendidos à sua frente. Mantenha os cotovelos firmes ao lado do corpo. Inspire e leve as palmas das mãos na direção dos ombros. Mantenha as costas retas o tempo todo. Expire enquanto puxa os braços de volta.
Este exercício trabalha bíceps, antebraços e ombros.

LEVANTAMENTO DE BRAÇOS

Deite-se na prancha deslizante e coloque os pés, separados por aproximadamente 15 centímetros, sobre a barra de apoio. Agarre os guidões e, com as palmas das mãos voltadas para cima, estenda completamente os braços acima da cabeça. Inspire e puxe os braços, em um movimento de arco, para seu lado, até encostar nas coxas. As palmas das mãos devem estar voltadas para baixo. Levante a cabeça e os ombros, usando os músculos abdominais, enquanto você puxa os braços de volta. Volte lentamente à posição inicial, enquanto inspira.
Este exercício é ótimo para alongamento dos ombros, parte superior das costas, tríceps, músculos abdominais superiores, peitoral e laterais.

lembrando de manter os joelhos levemente flexionados. Inspire quando flexionar e expire quando voltar para a posição inicial.

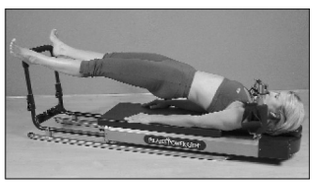
BÍCEPS DIRETO

Sente-se na prancha deslizante, de costas para a barra de apoio dos pés e com os pés na cabeceira. Segure os guidões e mantenha as costas retas, usando os músculos abdominais como suporte. Mantendo os cotovelos colados na cintura, levante os braços na direção do peito, inspirando. Volte para a posição inicial, expirando.

EXTENSÃO LATERAL

Sente-se de lado sobre a prancha deslizante e coloque a mão direita na barra de apoio dos pés. Levante o braço esquerdo reto para cima mantendo-o junto à cabeça. Com as costas retas, incline em direção à barra de apoio dos pés e empurre a prancha deslizante na direção contrária. Para alongar o lado direito, mude de posição na prancha deslizante, de modo que a mão esquerda fique na barra de apoio dos pés.

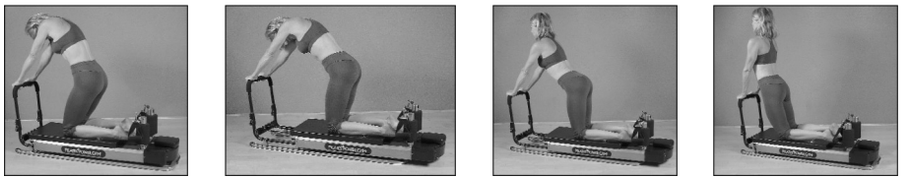
INCLINAÇÃO DO QUADRIL



Deite sobre a prancha deslizante, com um calcanhar em cada extremidade da barra de apoio dos pés. Estenda as pernas mantendo os glúteos levantados. Não trave os joelhos.

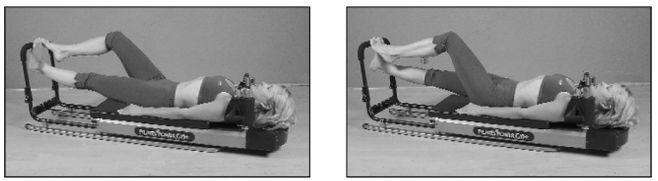
Manual Pilates Power Gym-2010.indd Spread 9 of 10 - Pages(12, 9)
16/3/2010 15:51:41

ALONGAMENTO DE JOELHOS



Passo 1. Ajoelhe-se no meio da prancha deslizante e apóie as duas mãos na barra de apoio dos pés.
Passo 2. Arqueie as costas levemente para cima. Mova a cabeça para frente e para trás, levemente.
Passo 3. Inspire e empurre a prancha deslizante para trás usando a parte de baixo do corpo.
Passo 4. Expire e puxe a prancha deslizante para frente. Mantenha as costas retas, puxe o quadril para frente e levante a cabeça.

CORRIDA

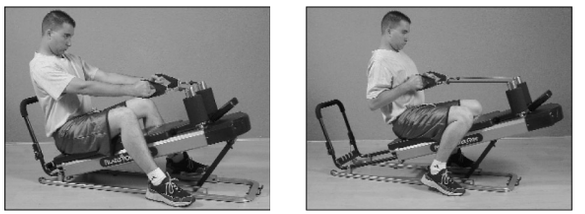


Deite na prancha deslizante e coloque os dedos dos pés na barra de apoio. Inspire e empurre a barra com os músculos da perna direita. Expire enquanto volta lentamente para a posição inicial. Em seguida, empurre a barra com os músculos da perna esquerda. Expire e volte para a posição inicial. Alterne as pernas e aumente a velocidade gradativamente.

EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO

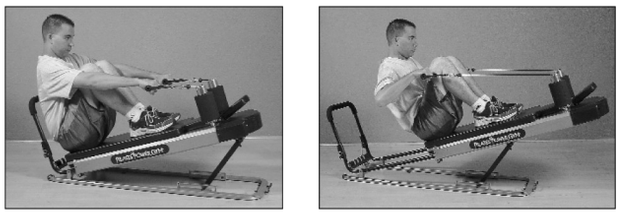
Alongamento
Este aparelho foi projetado para permitir que você adicione resistência ao exercício e trabalhe a musculatura do corpo todo. A prancha deslizante pode ser utilizada com o nível de resistência desejado, para o programa de treinamento de resistência. Podem ser adicionadas uma, duas, três, ou quatro cordas, dando-lhe diversos níveis de resistência.
Para aumentar ainda mais a resistência, aumente o ângulo da prancha deslizante. Há 5 posições de inclinação, além do nível plano.
As combinações das cordas de força podem ser usadas em cada um dos 6 níveis.

REMADA SENTADO



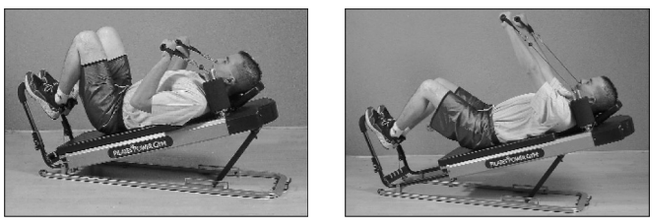
Sente-se de frente para a cabeceira e abra as pernas sobre a prancha deslizante. Agarre os guidões e vire as palmas das mãos de modo que fique uma voltada para a outra. Mantendo as costas e o corpo parados, puxe os braços para trás, na direção da cintura. Mantenha os braços separados à distância dos ombros, apertados contra o corpo. Expire ao levar os braços para trás. Lentamente, leve os braços para a posição inicial, enquanto inspira.
Grupos musculares envolvidos: parte superior das costas, trapézio e bíceps.

REMADA SENTADO PARA CIMA



Eleve a prancha deslizante até um ângulo confortável. Sente-se na prancha de frente para a cabeceira e dobre os joelhos. Segure os guidões com as palmas das mãos para baixo. Puxe as mãos para trás na direção do peito, em um movimento de remada. Inspire ao fazer este movimento. Expire ao voltar lentamente à posição inicial.
Este exercício trabalha as panturrilhas, pernas, quadris, abdominais, parte superior das costas, região lombar e ombros.

PRESSÃO DE BANCADA



Deite-se na prancha deslizante. Coloque as bases dos dedos dos pés, separadas por aproximadamente 10 centímetros, sobre a barra de apoio. Agarre

Manual Pilates Power Gym-2010.indd Spread 10 of 10 - Pages(10, 11)
16/3/2010 15:51:42